

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan masa transisi dari fase kanak-kanak menuju ke fase dewasa yang mencakup dimensi fisik, dan juga mencakup perkembangan kognitif, psikologis, sosial, harga diri dan emosi (Thahir, 2018). Remaja merupakan masa perubahan atau peralihan yang sangat cepat dari fase anak-anak menuju ke fase dewasa, dengan mencakup perubahan biologis, psikologis dan sosial (Adiyanti & Sofia, 2013).

Masa remaja memiliki kebutuhan dalam proses perkembangannya yaitu membangun, mengembangkan hubungan sosial dengan teman sebayanya di media sosial untuk membantu remaja selalu terhubung dan diterima oleh teman sebayanya penting bagi perkembangan remaja. Aktivitas yang mereka lakukan melalui media sosial memungkinkan mereka memenuhi kebutuhan remaja untuk menjadi bagian dari kelompok sosial (Christina, dkk. 2019). Banyak remaja di Indonesia menghabiskan waktu untuk menggunakan media sosial untuk mengikuti aktivitas orang lain, mencari informasi dan dilakukan ketika mereka sedang makan, saat berjalan kaki, bahkan saat mengemudi sekalipun atau ketika mereka akan tidur dan berlanjut pada saat mereka mengikuti waktu belajar di sekolah tetap dengan menggunakan media sosialnya. Akibat yang ditimbulkan jika remaja tidak terhubung dengan media sosial dan merasa kurang cukup untuk mendapatkan informasi atau berita dari media sosialnya bisa menimbulkan perasaan cemas takut tertinggal momen (Przbylski, dkk., 2013).

Faktor yang mempengaruhi proses bertumbuh dan berkembang remaja, yaitu media sosial (santrock, 2012). Banyak penelitian telah dilakukan untuk mengetahui bagaimana penggunaan media sosial berdampak pada aktivitas yang dilakukan remaja saat menggunakan media sosialnya seperti; menonton film yang sedang tren, mendengarkan musik, dan bermain game. Seiring berjalannya waktu dan berjalan maju bidang komunikasi serta teknologi, semakin sulit bagi remaja untuk lepas dari media sosial (Santrock, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lisa (2020), diperoleh informasi apabila individu menggunakan media sosial dengan durasi yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan dan menimbulkan masalah kestabilan emosi seperti perasaan takut, kecemasan, stres dan depresi yang berdampak pada proses perkembangan fisik, mental dan akademik.

Disimpulkan media sosial merupakan penghubung individu dengan individu lainya untuk saling terhubung dan berkomunikasi. Media sosial memungkinkan individu untuk bisa mengekspresikan diri dan tetap terhubung komunikasi antara individu dengan individu lain. Kecemasan, ketakutan akan tertinggal momen di media sosial salah satu contoh bentuk kecanduan media sosial ketika individu merasa terganggu dan merasa perlu untuk selalu mengecek media sosialnya dan tidak bisa berhenti untuk mengecek aktivitas yang dilakukan orang lain di media sosial apabila tertinggal bisa menimbulkan kecemasan (Mayfield, 2008).

Menurut Young (2010), kecanduan media sosial dijelaskan cirinya ketika individu dalam mengakses media sosial secara berlebihan. Menggunakan media sosial yang dilakukan secara berulang-ulang dapat memunculkan masalah tidak

hanya segi kesehatan fisik dan mental namun, lingkungan sosial, akademik dan pekerjaan. Kecanduan media sosial adalah suatu gangguan psikologis ketika pengguna membuang waktu lebih banyak untuk menggunakan media sosial karena tinggi rasa ingin tahu serta kurang pengendalian diri karena menggunakan media sosial secara berulang-ulang dalam segala keadaan sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas produktif dikehidupannya (Putra & Tricahyono, 2020).

Menurut Young & Kimberly (2010), kecanduan media sosial didefinisikan ketika individu terlalu menikmati dalam penggunaan media sosial dan cenderung merasakan ketidakpuasan dengan durasi waktu yang mereka habiskan untuk mengakses media sosialnya. Akibatnya, hal ini menyebabkan ketidakmampuan untuk mengabaikan media sosial untuk waktu yang singkat. Menurut rahimaniar & Nuryono (2021), mengungkap individu dengan pengalaman kecanduan media sosial umumnya menganggap dunia maya lebih menarik dibandingkan kehidupan nyata. Kecanduan media sosial membuat individu merasa lebih bahagia ketika mereka melakukan sesuatu yang tidak menyenangkan.

Kecanduan media sosial dijelaskan sebagai suatu gangguan bermasalah yang disebabkan dalam menggunakan media sosial secara berlebihan dan mengarah pada kecemasan dan gangguan perilaku kompulsif (Al-Menayes, 2015). Menurut Al-Menayes (2015), mengungkap beberapa aspek seperti; pertama konsekuensi sosial (*Social Consequences*) menjelaskan dampak mengakses media sosial mempengaruhi aktivitas yang berdampak kehilangan orang terdekat, pendidikan ataupun pekerjaan yang dilakukan individu,; kedua pengalihan waktu (*Time Displacement*) menjelaskan banyaknya durasi waktu yang dihabiskan untuk

menggunakan media sosial mengakibatkan mengabaikan pada suatu tugas atau pekerjaan,; ketiga Perasaan komplusif (*Complusive Feeling*) menjelaskan emosi yang muncul terkait penggunaan media sosial.

Berdasarkan data diperoleh dari sumber Datereportal.com (2023), jumlah pengguna media sosial aktif di Indonesia mencapai 167,0 juta orang pada Januari tahun 2023. Jumlah pengguna aktif tersebut, setara dengan 60,4% dari 274 juta masyarakat yang berada di Indonesia. Data lain diperoleh dari Datereportal.com (2023) pengguna aktif media sosial di Indonesia terdiri atas 46,8% pengguna media sosial wanita dan 53,2% pengguna media sosial laki-laki. Rata-rata menghabiskan waktu penggunaan media sosial mencapai 3 jam 18 menit setiap hari.

Menurut data survei yang diperoleh dari sumber *Hootsuite We Are Social* menunjukkan jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai 191 juta orang pada Januari 2022. Jumlah tersebut meningkat 12,35% dari 170 juta orang pada tahun sebelumnya. Hasil survei menunjukkan penggunaan media sosial sangat tinggi pada remaja karena di masa remaja mulai muncul perasaan bahwa media sosial adalah segalanya, seperti hiburan, komunikasi, dan perkembangan tren (Riyanto, 2022). Penelitian yang dilakukan Gunawan, dkk. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial lebih dari 6 jam perhari termasuk kecanduan media sosial, kecanduan media sosial meningkat seiring dengan durasi akses yang bertambah, dan tingkat kecanduan media sosial pada remaja termasuk dalam kategori tinggi.

Menurut KumparanTech (2021) penduduk Indonesia memiliki tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi dibandingkan penduduk Singapura, menghabiskan durasi penggunaan rata-rata waktu untuk mengakses media sosial berdurasi 8 jam 52 menit. Diketahui penduduk Indonesia dalam penggunaan media sosial berdurasi kurun waktu lebih dari 3 jam dalam sehari atau bahkan menggunakannya lebih tiga kali sehari, dalam penggunaan media sosial yang tergolong kedalam kecanduan media sosial (Mappaleo, 2009).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aprilia, Sriati, & Hendrawati, (2020) dengan judul penelitiannya tingkat kecanduan media sosial pada remaja, mengungkap dalam penggunaan media sosial menyebabkan 48,6% remaja mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi, sedangkan setengahnya dari remaja sebanyak 51,4% mengalami kecanduan media sosial tingkat rendah karena penggunaan media sosial.

Hasil wawancara awal yang peneliti lakukan terkait kecanduan media sosial pada tanggal 2 sampai 5 Desember 2023 kepada 10 orang remaja diperoleh dari aspek *Sosial Consequences* 7 dari 10 remaja dalam menggunakan media sosial berpengaruh pada kegiatan yang dilakukan individu sehari-hari seperti bermain dengan teman ataupun belajar pendidikan karena mereka lebih senang dalam bermain media sosial. Pada aspek *Time displacement* 8 dari 10 remaja waktu terbuang dalam bermain media sosial sehingga melalaikan tugas atau pekerjaan. Dan dari aspek *Compulsive feeling* 7 dari 10 remaja muncul perasaan senang, seru dan mengurangi bosan dalam menggunakan media sosial.

Dari hasil wawancara yang sudah peneliti lakukan, diketahui berdasarkan subjek pada aspek *Social Consequences* menyatakan bahwa jika sudah bermain media sosial maka kegiatan atau pekerjaan di kehidupan nyata tertinggalkan karena bagi mereka jika sudah menggunakan media sosial maka banyak waktu terbuang karena bermain media sosial. Subjek pada aspek *Time Displacement* menyatakan sering terlena jika sedang bermain media sosial sehingga seringkali ditegur karena melalaikan makan, tugas pendidikan ataupun pekerjaan. Subjek pada aspek *Compulsive Feeling* menyatakan muncul perasaan dalam menggunakan media sosial misalnya, senang karena melihat keseharian teman atau idol mereka yang dibagikan di media sosial berujung meninggalkan tugas sekolah atau pekerjaan dan tidak tertarik dengan teman untuk sekedar belajar ataupun berinteraksi dilingkungan sekitar karena terlalu asik dalam bermain medsos bisa dengerin musik atau menonton film. Melalui studi penelitian ini dapat disimpulkan jika hasil yang diperoleh subjek memenuhi aspek kecanduan media sosial.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan remaja. Subjek pertama dengan inisial FA berpendapat:

“Lebih menarik bermain media sosial dibandingkan bermain keluar dengan teman. Karena semua hal bisa dilakukan dengan menonton film, mendengarkan musik, melihat idola favorit memposting foto dan terlebih semua teman saya bermain media sosial dengan membagikan keseharian mereka di media sosial oleh karena itu, saya tidak mau tertinggal informasi yang ada di media sosial dan lebih menyukai bermain media sosial”

Berdasarkan hasil kutipan wawancara tersebut, diketahui bahwa penggunaan media sosial dapat menyebabkan seseorang menjadi *Fear of Missing Out* karena banyaknya informasi yang mereka dapatkan sehingga, membuat individu tidak bisa terlepas dari media sosial.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan remaja pada subjek kedua dengan inisial IM berpendapat:

“Sering kali mengabaikan tugas-tugas dirumah dan disekolah karena terlalu banyak waktu yang dihabiskan dalam bermain media sosial untuk sekedar melihat aktivitas teman ataupun untuk menonton film”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa *Fear of Missing Out* membuat seseorang kecanduan media sosial karena banyak aktivitas yang menarik ketika membuka media sosial sehingga, mengabaikan tugas-tugas dirumah dan sekolah karena lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain media sosial.

Dampak-dampak yang ditimbulkan dari kecanduan media sosial terhadap psikologis remaja menyebabkan depresi, *sexting* dan kekerasan di media sosial (*cryberbullying*), menurunnya moral, meningkatnya perilaku negatif dan menyimpang seperti melakukan kejahatan, berkelahi dan membuat perubahan interaksi serta komunikasi (Ngafifi, 2016). Dampak negatif lain menyatakan media sosial menimbulkan permasalahan pada kesehatan remaja, seperti gangguan telat makan, masalah kesehatan seksual, bunuh diri dan penggunaan narkoba (Moreno, Standford & Cody, 2018).

Dampak negatif lain dari kecanduan media sosial dapat menyebabkan remaja mengabaikan tanggung jawab di kehidupan nyata seperti mengabaikan pekerjaan atau tugas sekolah dan menghabiskan lebih sedikit waktu untuk belajar, menyebabkan prestasi akademik yang menurun karena remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial (Mim, Islam & Paul, 2018). Remaja diharapkan memiliki tingkat kecanduan media sosial yang lebih rendah agar remaja terhindar dari kecanduan media sosial, karena mereka kurang memiliki kendali atas penggunaan dalam media sosial, serta tidak ada kontrol pada waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial. Jika remaja tidak ada kontrol dalam penggunaan mengakses media sosial, maka durasi yang mereka habiskan untuk mengakses media sosial akan terus meningkat yang mengakibatkan kecanduan media sosial (Thakkar, 2006).

Faktor-faktor dari berbagai penelitian mengungkap faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial, beberapa diantaranya; pertama hasil penelitian yang sudah dilakukan Blackwell, dkk. (2017) menemukan bahwa *Fear of Missing Out* mempunyai dampak secara signifikan pada kecanduan media sosial,; faktor kedua yaitu, kepuasan hidup (*life satisfaction*) penelitian yang sudah dilakukan oleh Longstreet & Brook (2017) tingkat kebahagiaan pada diri individu yang tinggi akan memiliki kepuasan hidup yang baik. Begitu sebaliknya, individu yang memiliki tingkat stress yang tinggi maka memiliki kepuasan hidup yang kecil,; faktor ketiga yaitu, kecemasan sosial penelitian yang dilakukan oleh Azka, Firdaus & Kurniadewi (2018) faktor kecemasan sosial memiliki pengaruh secara signifikan pada kecanduan media sosial.

Istilah FoMO pertama kali digunakan dalam studi ilmiah oleh Przybylski, dkk. (2013) istilah FoMO dijelaskan sebagai munculnya perasaan kecemasan dan ketaakutan yang dirasakan individu ketika individu lain mempunyai pengalaman yang lebih menyenangkan disaat ketidakhadiran dirinya. Individu yang mengalami FoMO mempunyai keingintahuan untuk mengetahui segala sesuatu peristiwa yang terjadi di lingkungan sekitar mereka (Song, Zhang, Zhao, & Song, 2017).

Menurut Abel, dkk. (2016) FoMO merupakan fenomena ditandai munculnya perasaan kecemasan takut tertinggal yang disebabkan karena pesatnya perkembangan informasi yang tersedia di media sosial tentang aktivitas atau informasi dari individu lain. Dalam hal ini komunikasi jarak jauh melalui jejaring media sosial lebih mudah karena tidak diperlukan komunikasi secara tatap muka untuk memperoleh informasi di media sosial.

Menurut Savitri & suprihatin (2021), FoMO dijelaskan sebagai rasa kecemasan yang ditandai oleh perilaku dan keingintahuan individu untuk selalu mengetahui aktivitas orang lain di media sosial. Hal ini dicirikan dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain yang di cirikan dari FoMO (Przybylski, dkk., 2013). Seseorang dianggap FoMO jika memiliki gejala seperti tidak bisa menjauh dari ponselnya, menimbulkan kecemasan dan gelisah ketika tidak memeriksa media sosialnya, mengutamakan interaksi dengan teman sebaya di media sosial dibandingkan kehidupan nyata, dan menimbulkan perasaan stres ketika lebih sedikit orang yang melihat akun mereka (Abel, dkk., 2016).

Penelitian Przybylski, dkk. (2013) menjelaskan aspek-aspek dari FoMO, yaitu; pertama tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self*, ciri utama

menunjukkan perilaku di media sosial untuk selalu berbagi *update* informasi dan aktivitas di media sosial, dan mencari pengakuan sehingga menghabiskan banyak waktu hanya untuk mencari dan mengetahui aktivitas atau informasi terkini yang tersedia di media sosial; kedua tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, individu akan merasakan kecemasan melebihi batas wajar bila tidak mengikuti aktivitas yang dilakukan individu lain yang membuat individu akan mengalami ketakutan, bahkan perubahan suasana hati sehingga mudah kesal dengan keadaan.

Hubungan antara FoMO dengan kecanduan media sosial dijelaskan melalui kebutuhan individu terhadap media sosial, munculnya kebutuhan dan keinginan untuk terhubung komunikasi bersama individu lain bisa terpenuhi melalui media sosial. Kemudahan menyampaikan informasi di media sosial memudahkan individu mengetahui kegiatan yang dilakukan orang lain setiap hari. Hal ini dapat mengalami FoMO berujung pada kecanduan media sosial pada individu (Abel, 2016). Ciri-ciri FoMO muncul perasaan cemas ketika tidak mengakses media sosial (Przbylski, dkk. 2013). Hal ini mendorong individu untuk menggunakan media sosial secara terus-menerus dan tanpa batas waktu tanpa adanya pengendalian diri, yang dapat menyebabkan kecanduan media sosial (Abel, dkk., 2016).

Selain itu, media sosial sebagai sarana hiburan saat individu merasa kesepian dan menghindari kehilangan hal-hal yang berharga dan menyenangkan. Penggunaan media sosial dengan waktu yang lama dilakukan untuk mendapatkan sebuah kepuasan, apabila aktivitas penggunaan media sosial dikurangi maka akan menimbulkan rasa murung, gelisah, tertekan, dan mudah marah, merupakan salah

satu karakteristik dari FoMO (Young, 2010). Remaja yang memiliki FoMO akan menggunakan media sosial yang berlebihan, yang berarti individu akan selalu memposting aktivitas di media sosial secara terus menerus. Mereka berusaha untuk selalu terhubung dengan keadaan sekitarnya, akibatnya individu memiliki ketakutan kehilangan teman jika tidak update ke media sosial tentang kabar dan informasi terbaru tentang peristiwa yang sedang terjadi di media sosial (Dossey, 2014).

Menurut studi penelitian oleh Przblyski, dkk. (2013) menunjukkan bahwa media sosial menyediakan kebutuhan untuk memperoleh dan membagikan informasi menjadi semakin mudah untuk didapat. Ini disebabkan oleh fakta bahwa media sosial menyediakan berbagai informasi tentang aktivitas, peristiwa, percakapan ataupun kegiatan individu dengan individu lain. Oleh karena itu, individu yang mengalami FoMO akan terus tertarik ingin terus-menerus menggunakan media sosial sehingga dapat menyebabkan individu tersebut mengalami kecanduan media sosial (Al-menayes, 2016).

Keinginan untuk selalu mengakses media sosial dipengaruhi oleh FoMO mengakibatkan individu menggunakan media sosial dalam jangka panjang dan menimbulkan kecanduan media sosial. Disetujui kebenarannya oleh penelitian yang dilakukan oleh Baker, dkk. (2016) ada hubungan positif antara FoMO dengan jumlah waktu durasi yang dihabiskan individu dalam menggunakan media sosial. Hal ini menyebabkan kurangnya interaksi sosial individu dan mengabaikan teman sekitarnya karena terlalu fokus pada media sosial, merasa gelisah saat ada notifikasi

masuk, melupakan untuk mengerjakan tugas sekolah, kesulitan tidur tepat waktu dan mengakibatkan susah untuk pergi ke sekolah karena telat bangun pagi.

Menurut Hariadi (2018), menjelaskan bahwa tingkat FoMO yang tinggi menunjukkan kecanduan media sosial yang tinggi juga. Diperoleh hasil korelasi positif sebesar 0,345 antara kecanduan media sosial pada remaja di MAN Surabaya. Penelitian serupa dilakukan oleh Ayu, dkk. (2020) penelitian di SMA Negeri 14 kabupaten Tangerang pada tahun 2019 menemukan hubungan secara relevan antara FoMO dengan kecanduan media sosial para remaja pengguna media sosial. Penelitian lain yang dilakukan Azmi (2019) menemukan adanya hubungan antara FoMO dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa berkorelasi sebesar 0,314 FoMO dengan kecanduan media sosial skornya 9,84% dan sisanya disebabkan oleh faktor lain.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang sudah dijelaskan, tingginya tingkat FoMO cenderung meningkatkan tingginya kecanduan media sosial. Masalah ini muncul karena individu merasa takut tertinggal informasi dan aktivitas yang tersedia media sosial, sehingga individu tersebut selalu melakukan pengecekan di media sosial untuk mendapatkan kepuasan dan mengetahui aktivitas apa yang dilakukan teman sebaya dan kelompoknya. Hal ini menyebabkan interaksi sosial yang berkurang pada individu, mengabaikan aktivitas di dunia nyata, mengabaikan teman di sekitarnya, dan melupakan untuk mengerjakan tugas sekolah. Berdasarkan uraian tersebut maka dapat dirumuskan permasalahannya apakah ada hubungan antara FoMO dengan kecanduan media sosial pada remaja?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui apa hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi, pemahaman dan pengetahuan untuk perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis terutama mengenai kecanduan media sosial dan FoMO.

b. Manfaat Praktis

a) Bagi Remaja

Penelitian ini berupaya untuk menurunkan dan mencegah kecanduan media sosial dan dapat memanfaatkan media sosial dengan baik bagi remaja dan perlu untuk mempertimbangkan faktor FoMO.

b) Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa memberikan manfaat dan memberikan referensi untuk penelitian yang sama pada penelitian berikutnya.